



平成31年

6月分

給食予定献立表



ドレミナーサリー 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 月	ご飯 ハムとチーズのフライ 味噌汁 (なめこ・豆腐) 根菜サラダ	精白米 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ フランスパン 砂糖 マーガリン	牛乳 ロースハム チーズ 卵 豆腐 みそ	なめこ 長ねぎ 蓮根 ごぼう 人参 さやいんげん キウイフルーツ	牛乳 ★ラスク 果物(キウイフルーツ)  牛乳 菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
18 火	コッペパン 豆腐ハンバーグ じゃが芋のスープ ひじきのサラダ	コッペパン 油 パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 薄力粉	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豆腐 豚ひき肉 卵 干ひじき ロースハム	玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ	牛乳 ★バナナパンケーキ  牛乳 小魚	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g
19 水	かやくご飯 焼きほっけ かきたま汁 スティックきゅうり	精白米 片栗粉 マカロニ 砂糖	牛乳 鶏肉 ほっけ 卵 きな粉	ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり オレンジ	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(オレンジ)  牛乳 菓子	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.2 g
20 木	焼きそば 中華風わかめスープ お芋のコロコロサラダ	中華めん ごま油 油 じゃがいも マヨネーズ 精白米 砂糖	牛乳 豚肉 乾燥わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 長ねぎ	牛乳 ★五平餅  牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g
21 金	5分づき飯 チキンの照焼き 味噌汁(麩・玉ねぎ) いんげんと人参の 胡麻和え	半つき米 焼きふ ●ごま 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 さやいんげん さくらんぼ	牛乳 ★フライドポテト 果物(さくらんぼ)  牛乳 菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g
24 月	ご飯 五目卵焼き 味噌汁(かぶ) 厚揚げと小松菜の 炒め煮	精白米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ 生揚げ あおのり	人参 なら かぶ 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 ★のり塩ポテトクラッカー 果物(オレンジ)  牛乳 菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 1.7 g
25 火	スパゲティー ミートソース 冬瓜スープ 醤油フレンチサラダ	スパゲッティ 油 バター ポップコーン	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豚ひき肉 かまぼこ	人参 玉ねぎ ホールトマト缶詰 冬瓜 長ねぎ キャベツ もやし バナナ	牛乳 ★ポップコーン 果物(バナナ)  牛乳 小魚	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
26 水	7分づき飯 鯖のみそ煮 すまし汁 (青菜・えのき) 五目きんぴらごぼう	七分つき米 砂糖 油 薄力粉	牛乳 鯖 みそ 卵 コップクリーム	しょうが 小松菜 えのきたけ 人参 ごぼう 蓮根 さやいんげん	ミルクティー ★ロールケーキ  牛乳 果物	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g
27 木	食パン クリームシチュー キャベツとハムのサラダ	食パン 薄力粉 じゃがいも 油 バター マヨネーズ 白玉粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ロースハム きな粉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり すいか	牛乳 ★きな粉団子 果物(すいか)  牛乳 菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
28 金	三色ごはん あさりの味噌汁 野菜の含め煮	精白米 砂糖 薄力粉 黒砂糖 バター	牛乳 鶏ひき肉 卵 あさり みそ 凍り豆腐	しょうが 長ねぎ さやいんげん 蓮根 ごぼう 人参 野菜果物ジュース	野菜・果物ジュース ★黒糖蒸しパン  牛乳 菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
●印はアレルギー除去対象食品です ★印は手作りのおやつです ※都合により献立の変更がある場合があります				月 平均 栄 養 価	エネルギー 534 kcal 脂 質 17.7 g	タンパク質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g

## 6月4日はむし歯予防デーです

丈夫な歯で生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。よく噛むことで歯の掃除をしてくれる食べ物・・・ごぼう、キャベツ、果物、わかめなど食物繊維の多い食品歯を強くする食べ物・・・牛乳、しらす干し、海藻類、大豆製品、きのこ類など

